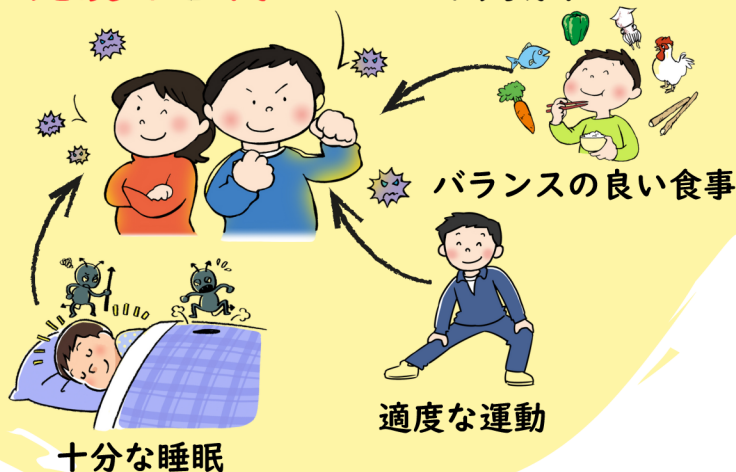


急激に寒さが増す季節となりました。寒さや乾燥に負けないために、バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけましょう！

寒さに負けない身体の秘訣を知ろう！

風邪ウイルスに感染しないためには
免疫力を高めることが大切！



免疫力を

高めるための**食事**

バランスの良い食事にプラスして・・・
こんな栄養素で免疫力は高まるよ！

ビタミンC

免疫細胞の産生や、抗菌活性を高める働きがある。



ビタミンB₆

免疫細胞を生成するのを活性化させる働きがある。



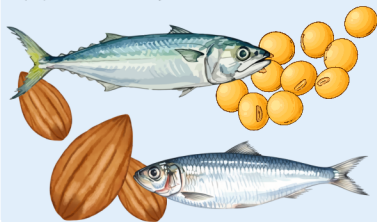
ビタミンD

免疫細胞を生成するのを活性化させる働きがある。



ビタミンE

抗酸化作用を持ち、免疫細胞を活性化させる。



ビタミンA

欠乏すると身体のバリア機能が低下する。



寒さに負けない栄養満点給食レシピ！

白菜の豆乳クリーム煮(2人前)

鶏肉(角切り)・・・	50g	米粉・・・	6g
じゃがいも(角切り)・	120g	豆乳・・・	72g
たまねぎ(角切り)・・・	72g	塩・・・	1.2g
白菜(短冊切り)・・・	72g	こしょう・・・	少々
人参(短冊切り)・・・	36g	チキンガラスープ・	10g
枝豆・・・	12g	あれば・・・	
サラダ油・・・	2.4g	いんげん豆ピューレ・・・	48g
		鉄・カルシウムを摂ることができる！	

【作り方】

- ①鍋にサラダ油をひき肉を炒める。
- ②煮えにくい食材から順に加え、炒める。
- ③水を具材がかぶるくらい入れ、具材が煮えたら豆乳を加える。
- ④塩・こしょう・チキンガラスープを加える。
- ⑤仕上げに米粉を水で溶き入れ、とろみがついたら完成！